

Triathlon 01.06.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x100 12 Bein Schl. 3 Arm Züge (Abschlag) im wechsel	GA1		600
100 FS	GA1	20s	700
100 Lagen	GA1	20s	800
200 FS	GA1	20s	1000
100 Lagen	GA1	20s	1100
400 FS	GA1	20s	1500
100 Lagen	GA1	20s	1600
800 FS	GA1	20s	2400
100 Lagen	GA1	20s	2500
100 Locker			2600
3 x 200 FS 1. Fins 2. PB 3. Paddles	KA	20s	3200
Ausschwimmen 200m			3400